

# EXISTENZIELL-NARRATIVE TRAUMARBEIT (ENTA)

## Die Wirkkraft von Träumen in der Existenzanalytischen Beratungspraxis

BEATRIX ALTHEN-SCHNIPPENKOETTER

Die Existenziell-Narrative Traumarbeit (ENTA) wurzelt in der Frankl'schen Anthropologie. Entwickelt wurde sie von Susanne Jaeger-Gerlach, Leiterin des Berliner Instituts der Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-D) auf der Grundlage der Logotherapie und der weiterentwickelten Existenzanalyse. Die ENTA unterscheidet sich von anderen Methoden der Traumbearbeitung durch gänzlichen Deutungsverzicht. Ihre besondere Wirkkraft liegt in ihrem personalen Traumverständnis. Mit ihrem phänomenologischen Blick für das Wesentliche schafft sie einen direkten Zugang zum inneren Erleben und dem geistig Unbewussten und fordert den Träumer/die Träumerin zur personalen Stellungnahme auf.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Anthropologie, Phänomenologie, Person, geistig Unbewusstes, Gefühle, Stellungnahme

EXISTENTIAL-NARRATIVE DREAM WORK (ENTA)  
The efficacy of dreams in existential analytical consultation practice

Existential-narrative dream work (ENTA) has its roots in the anthropology of Frankl. It was developed by Susanne Jaeger-Gerlach, head of the institute in Berlin of the Academy of Logotherapy and Existential Analysis (GLE-D), on the basis of Logotherapy and further developed Existential Analysis. ENTA differs from other methods of dream processing by working completely without interpretation. Its special effectiveness is to be found within its personal understanding of dreams. With its phenomenological focus of what is essential, it provides direct access to inner experiencing and the spiritual unconscious, requesting personal positioning from the dreamer.

**KEYWORDS:** anthropology, phenomenology, person, spiritual unconscious, feelings, position statement

Dieser Artikel bezieht sich allein auf die Wirkung der ENTA im beratenden und begleitenden Kontext. Eine vergleichbare Wirkung im therapeutischen Kontext will aber nicht ausgeschlossen sein.<sup>1</sup>

### Vorbemerkungen

Noch bevor ich mich zur Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalytischer Beratung bei Dr. Christoph Kolbe am Berliner Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie entschlossen habe, habe ich mich eben dort mit ‚Existenziell-Narrativer Traumarbeit‘ vertraut gemacht. Über die Traumarbeit habe ich das humanistische Menschenbild Viktor Frankls kennen und schätzen gelernt. Mit der ENTA wuchs mein Interesse für Anthropologie, existenzielle Philosophie und Psychologie. Für mich als Journalistin und Kinderbuchautorin war die Existenziell-Narrative Traumarbeit (ENTA), die mich zunächst nur aus persönlichen Motiven interessierte (ich hatte mein Leben lang ein und denselben Traum geträumt und war seiner überdrüssig geworden) der ideale Zugang zur Begriffswelt der Logotherapie und Existenzanalyse.

In der Auseinandersetzung mit der ENTA bin ich erstmals Worten wie ‚phänomenologisch-personal‘, ‚geistig-noetische Dimension‘, ‚Selbst-distanzierung‘ und ‚Selbst-transzendenz‘ begegnet. Sie weckten meine Neugier. Je mehr ich mich in die Materie vertiefte, desto mehr wollte ich wissen und verstehen und desto mehr habe ich auch über mich selbst erfahren. Es ist also nur schlüssig, wenn ich die Frage stelle, wie sich die ENTA zur Logotherapie und Existenzanalyse verhält und welchen Einfluss sie auf den Beratungsprozess hat.

Da sich die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls in den vergangenen 30 Jahren entscheidend weiterentwickelt hat, maßgeblich vorangetrieben von Frankl-Schüler Alfried Längle, hat sich im Laufe der Zeit auch das Verständnis von und der Umgang mit Begriffen verändert. Nicht zuletzt die Entwicklung der Existenzanalytischen Psychotherapie hat zu Auseinandersetzungen und Diskussionen zwischen frankltreuen Logotherapeuten und Verfechtern der Längle'schen Personalen Existenzanalyse (PEA) geführt. Die Diskussion geht bis hin zur der Frage, ob sich die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse vom Begriff ‚Logotherapie‘ trennen und auf den Begriff ‚Existenzanalyse‘ beschränken soll, um sich deutlicher als eigen-

<sup>1</sup> Folgende Begriffe, die ich abwechselnd benutze, stehen immer auch stellvertretend für das jeweils andere Geschlecht:

- der Träumende, die Träumende
- der Traumbegleiter, die Traumbegleiterin
- der Berater, die Beraterin
- der Klient, die Klientin etc.

ständige psychotherapeutische Form zu positionieren – ein Ansinnen, das Frankl seinerzeit ablehnte und schließlich zu seinem Austritt aus der Gesellschaft geführt hat.

Vor dem Hintergrund der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers lässt sich die Weiterentwicklung der Frankl'schen Logotherapie zu einer eigenständigen Existenzanalytischen Psychotherapie nachvollziehen. Ich verstehe sie nicht – wie von kritischer Seite behauptet – als ‚Abkehr von‘ oder gar ‚Verrat an‘ Frankl, sondern sehe in ihr ein legitimes und notwendiges Anliegen, sein anthropologisches Verständnis und seine wissenschaftlichen Erkenntnisse ins neue Jahrhundert zu überführen und der Existenzanalyse einen gebührenden Platz innerhalb der Humanistischen Psychotherapien zu verschaffen. Leider steht die Zulassung in Deutschland immer noch aus.

Die Auseinandersetzung mit existenziellen Themen wie Sinn, Freiheit und Verantwortung sind seit jeher drängende Fragen der Menschheit – sie scheinen mir heute nicht nur gesellschaftspolitisch, sondern für das psychologische Selbstverständnis des Menschen dringender denn je.

## Einleitung

Warum interessieren wir uns für Träume? Was fasziniert uns am nächtlichen Traumgeschehen? Was fesselt uns an den seltsam fremden und doch so eigenen Traumgeschichten? Wie viel von uns steckt in unseren Träumen? Und warum sind wir oft so ratlos im Versuch unsere Träume zu verstehen, ihre Bedeutung zu entschlüsseln? Haben Träume überhaupt Bedeutung?

Wir haben bei Träumen oft das Gefühl, dass sie uns ‚etwas zu sagen haben‘, sie machen uns neugierig, rufen eine innere Unruhe oder ein Wissen-Wollen hervor. Oft begleitet uns ein Traum als Frage noch in den ganzen Tag hinein.

In der Geschichte der Geisteswissenschaften hat sich der Mensch immer schon mit dem Phänomen Traum beschäftigt und sich an seiner Reflexion und Deutung versucht. Für den Psychoanalytiker Erich Fromm war Träumen ein schöpferischer Prozess, der Zugang schafft zu einem großen Reservoir von Erfahrungen und Erinnerungen, von dessen Existenz wir tagsüber nichts wissen (Fromm 1990). Spätestens seit Sigmund Freud und C.G. Jung hat die Arbeit mit Träumen auch ihren Platz in der psychotherapeutischen Praxis gefunden.

Ich gehe der Frage nach, was das Spezifische, das Eigene an der Existenziell-Narrativen Traumarbeit (ENTA) ist, die auf dem Hintergrund der Logotherapie und Existenzanalyse entstanden ist, und wie sich die ENTA zur Anthropologie Viktor Frankls und der heutigen Existenz-

analyse verhält. Außerdem versuche ich anhand von drei Fallbeispielen darzustellen, welchen Einfluss die Auseinandersetzung mit dem Nächtlich-Unbewussten auf den existenzanalytischen Beratungsprozess hat. Dabei werden Erfahrungen und Kriterien bei der Anwendung herausgestellt und der besondere Wert und Nutzen der ENTA in der Existenzanalytischen Beratung deutlich gemacht.

## Zum Traumverständnis Viktor Frankls

Welche Bedeutung haben Träume als inneres Erleben und Ausdruck des nächtlich Unbewussten in Frankls anthropologisch-philosophischem Verständnis? Welchen Stellenwert haben sie in seiner Logotherapie?

## Der Personbegriff

Viktor Frankl hat in seinen ‚Zehn Thesen über die Person‘ definiert, was er unter ‚Person‘ versteht: zugleich Einheit und Ganzheit (Frankl 2007). Für ihn ist die Person im Gegensatz zum psychophysischen Organismus weder teilbar noch verschmelzbar (in-dividuum und in-summabile), sie lässt sich weder fortpflanzen noch übertragen. Was die Person für Frankl ausmacht, ist ihre Geistigkeit. Frankls Noologie (Geisteslehre) beruht auf der Grundannahme einer selbstständigen, von materiellen und physischen Momenten unabhängigen Existenz des Geistes. Auf ihr fußt auch sein Begriff von Existenz, denn Person ist für Frankl nicht faktisch, sondern fakultativ. Der Mensch als Person „existiert als je seine eigene Möglichkeit, für oder gegen die er sich entscheiden kann“ (Frankl 2007, 335). Laut Frankl ist es diese Fähigkeit ‚auf etwas hin existieren zu können‘ (selbst angesichts unvermeidbaren und unabänderlichen Leids), die dem Menschen Würde verleiht.

Entscheidend für die Fragestellungen zum Thema Traum ist auch, dass die ‚Person‘ laut Frankl explizit unbewusst ist, und zwar „gerade dort, wo das Geistige wurzelt, – gerade in seinem Quellgrund ist es nicht nur fakultativ, sondern obligat unbewußt ...“ (Frankl 2007, 336). Will sagen: Im Grunde ist der menschliche Geist unreflektiert.

## Die unbewusste Geistigkeit

*Der Logos (...) wurzelt im Unbewußten.*

Viktor E. Frankl (1956, 173)

Susanne Jaeger-Gerlach, Mitbegründerin und Leiterin des Berliner Instituts der Akademie für Existenzanalyse und

Logotherapie, hat die Existenziell-Narrative Traumarbeit (ENTA) entwickelt und lehrt sie seit 2006 in regelmäßigen Fortbildungen. Zunächst hieß es ‚Existenzielle Traumarbeit‘, 2013 wurde der Titel um den Begriff ‚Narrativ‘ erweitert, weil das narrative Element im Laufe der Zeit eine immer zentralere Bedeutung einnahm. Jaeger-Gerlach hat die (überarbeiteten) Grundbegriffe der ENTA 2014 in einem umfassenden Skriptum festgehalten und gibt ihre Methodik stetig an Interessierte weiter. In ihrem Skriptum befasst sich Jaeger-Gerlach auch mit dem Traumverständnis Viktor Frankls: „Frankl beschreibt in ‚Ärztliche Seelsorge‘ den Traum als ein Geschehen, in dem die innere Stimme des Gewissens zur Geltung kommt. Gewissen wird hier nicht als moralische Instanz verstanden, sondern als allereigenste innerste Gewissheit des Menschen seiner selbst. Frankl geht davon aus, dass der Mensch auch im Traum Person bleibt, einmalig und einzigartig, und – traumimmanent – damit auch die personalen Fähigkeiten der Wert-Intentionalität behält.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 5) Für Frankl ist die geistige Dimension des Menschen Sprachrohr seines Gewissens. Innerhalb der Einheit und Ganzheit seiner Person „setzt sich das Geistige im Menschen mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm *auseinander*“ (Frankl 2007, 337) – und dies eben nicht nur im Tagbewusstsein, sondern auch im nächtlich Unbewussten. Frankl hatte keinen Zweifel daran, dass „das Gewissen durch die Träume spricht“ und sah damit seine Annahme bestätigt, dass Träume „exquisit vom geistig Unbewußten ausgehen“. Laut Frankl können Träume auch „als Warnungen an Träumende“ verstanden werden. Für ihn kann ein Traum einen „Selbstvorwurf“ mit Aufforderungscharakter darstellen (Frankl 2017, 32). Jaeger-Gerlach kommentiert diese Grundannahme Frankls: „Das Gewissen als Sinnfindungsorgan – wie er es nennt – ist also nicht nur im Tagbewusstsein, sondern auch im Nachtbewusstsein ausgerichtet auf das, was werden soll: ein Spurensucher.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 5) Was bei Frankl ‚unbewußte Geistigkeit‘ heißt, die in unseren Träumen ‚zur Sprache kommt‘, bezeichnet Susanne Jaeger-Gerlach mitunter auch als ‚Nachtbewußtsein‘ – was verwirren kann, weil im einen Fall von Unbewusstheit und im anderen Fall von Bewusstheit die Rede ist. In beiden Fällen aber ist dasselbe Phänomen gemeint: dass die geistige Dimension, das Noetische und somit Personale im Menschen sowohl im Wach- als auch im Schlafzustand existiert und zu uns spricht.

### Innen- und Außenwelt / Das Dialogische Sein

Susanne Jaeger-Gerlach bezeichnet in ihrem Grundsatzreferat ‚Den ganzen Tag hat es mich verfolgt‘ (2010) die

Phänomenologie der Existenzanalyse sowie die Personale Existenzanalyse Alfred Längles als zentrale Momente der ENTA, ebenso wie das dialogische Prinzip Martin Bubers (1992): „Allem zugrunde liegt das Phänomen, dass der Mensch in einer inneren und äußeren Welt lebt und sich zwischen diesen Welten bewegen kann. Innen und Außen sind durch sein Personsein verbunden, durch die Fähigkeit, sich auf beide Welten zu beziehen, wie eine Tür, die sich in beide Richtungen öffnen lässt.“ (Jaeger-Gerlach 2010, 36)

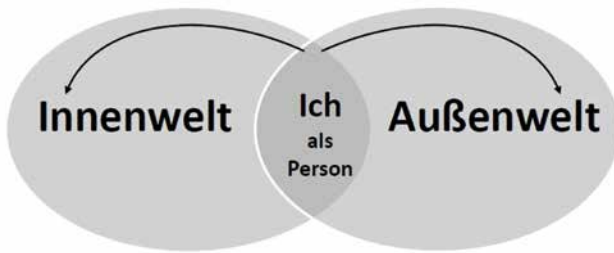
Dieses Bild von einer ‚Tür, die sich in beide Richtungen öffnen lässt‘, veranschaulicht das Grundverständnis eines dialogischen Prozesses, eines kommunikativen Austausches zwischen dem Träumenden und seinem Traum als ‚Nachtwirklichkeit‘ und ‚Schlafgeschehen‘, sowie zwischen dem Träumenden und dem Tagesgeschehen, der ‚Tageswirklichkeit‘. Soweit stimmen Jaeger-Gerlach und Längle mit Buber überein – es gibt allerdings einen feinen Unterschied in der Vorstellung dessen, wie Tages- und Nachtgeschehen miteinander verknüpft sind.

Es entspricht der philosophischen Grundannahme der (heutigen) Existenzanalyse, dass Mensch und Welt von vornherein aufeinander bezogen sind. Die Person wird als innerer Ort verstanden, der den Austausch zwischen Innen- und Außenwelt ermöglicht. „Als Person hat er (der Mensch) Außen- und Innenwelt, kann sich zur Welt hin öffnen oder sich abgrenzen von ihr und seiner Innenwelt zuwenden. Aus dieser personalen/geistigen Dimension nimmt er Stellung zur Außen- und Innenwelt, zu sich und anderen, trifft Entscheidungen (versus Reagieren) und hat diese tags zu verantworten. In den Traum nimmt er seine äußere Welt und seine Innenwelt, ihre Geschehnisse und Geschichte mit als Gleichnis und ist, weltabgewandt, im Traum ganz bei sich.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 4)

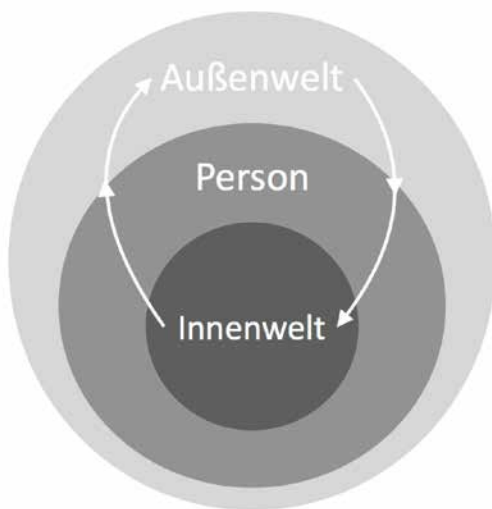
Dialogisches Sein vollzieht sich also sowohl im Austausch zwischen Mensch und Außen- als auch zwischen Mensch und Innenwelt – und zwar explizit auch in der Welt des inneren Traumgeschehens. Denn wenn wir schlafen und träumen wenden wir uns zwar von der Welt ab nach innen, wir nehmen aber die Außenwelt mit in den Traum hinein. Das heißt, „wenn wir im Schlaf loslassen und die Regie, die wir tagsüber führen, aufgeben, ist dennoch alles da. Im Schlaf ist die Außenwelt in mir, im Inneren aufbewahrt, und ich bin in ihr“ (Jaeger-Gerlach 2014, 5).

Auch Längle sieht die Person als inneren Ort, wo ein dialogischer Austausch zwischen Innen- und Außenwelt geschehen kann. Sie bildet die Schnittstelle in der Verklammerung von Innen- und Außenwelt – wobei Längle sich darunter zwei sich teilweise überschneidende Kreise vorstellt, um die Unterschiedlichkeit von außen und innen zu verdeutlichen. Für Längle ist die Person das fluk-

tuierende Element zwischen Innen- und Außenwelt (vgl. Längle, Holzhey-Kunz 2008, 95).



Jaeger-Gerlach zeichnet ein etwas anderes Bild. Für sie überlappen sich Innen- und Außenwelt nicht nur teilweise, die Innenwelt ist in ihrer Vorstellung vielmehr vollständig in der Außenwelt enthalten, praktisch von ihr umschlungen, sozusagen in ihrer Mitte. Nach dem Verständnis von Jaeger-Gerlach blickt der Mensch im Traum von der inneren Welt auf die ihn umgebende äußere Welt – wobei die ‚Membran‘, die die innere Welt von der äußeren trennt, durchlässig ist (Transparenz). Das ‚dialogische Sein‘ zwischen Innen- und Außenwelt ist demnach allumfassend, nur die beidseitige Durchlässigkeit (Empfänglichkeit) variiert.



Diese feine Unterscheidung verdeutlicht ein etwas unterschiedliches Grundverständnis vom Zusammenhang zwischen Innen- und Außenwelt. Für Jaeger-Gerlach handelt es sich nicht nur um eine partielle Berührung, sondern um ein ‚Ineinander‘ beider Welten: „Indem er (der Mensch) sich seiner Innenwelt zuwendet, trifft er auf sich selbst, aber auch auf den Abdruck und Eindruck des Anderen, bzw. der Welt in ihm. (...) In allem, was innen ist, spiegelt sich die Außenwelt. In allem was wir im Außen erleben, finden wir auch Abdrücke und Einflüsse von uns selbst, aber auch der Anderen. Dabei ist es für mich in der

Existenziellen Traumarbeit wichtig, dass die Innen- und Außenwelt als ein Raumbild gesehen werden, in dem alles miteinander zusammenhängt und nichts für sich besteht.“ (Jaeger-Gerlach 2010, 37)

### Existenziell-Narrative Traumarbeit (ENTA)

Was ist nun Existenziell-Narrative Traumarbeit? Was ist existenziell an der ENTA? Und was ist mit ‚narrativ‘ gemeint?

Susanne Jaeger-Gerlach integriert die Arbeit mit Traum und Imagination in ihr therapeutisches Konzept als Psychotherapeutin (Tiefenpsychologie), Existenzanalytikerin und Logotherapeutin. Stets fließt auch die Ausdrucksfähigkeit des Körpers, der Bewegung und der Sprache mit in ihr Schaffen ein. Sie nennt es ‚Integrative Existenzanalyse und Logotherapie‘.

Jaeger-Gerlach verortet die Existenziell-Narrative Traumarbeit innerhalb der Existenzanalyse. Entscheidend für sie ist das Prozesshafte, das dem Wort Existenzanalyse innewohnt (*existere* (lat.) = *heraustreten*). Sie meint damit „das Heraustreten aus dem Dasein in die Gestaltung der eigenen Lebensspur“ (Jaeger-Gerlach 2014, 6).

Auf den Begriff ‚Existenzanalytische Traumarbeit‘ hat Jaeger-Gerlach aber bewusst verzichtet, weil es ihr nicht in erster Linie um eine therapeutische Methode geht, sondern um das Entwickeln von Handwerkszeug für die Begleitung von Menschen auch außerhalb von Psychotherapie. Deshalb fiel die Wahl auf den Begriff ‚existenziell‘: „Ich wollte damit die Dynamik und den Prozess betonen, um den es in dieser Traumarbeit geht: Von der Anschauung des Wesenhaften der Bilder über die Erarbeitung der Bedeutung, die diese Traumbilder für den Träumer haben, hin zur Frage an den Träumer: Was sagt ihm der Traum und wie will er das Verstandene umsetzen in sein Leben, in seine *Existenz*?“ (Jaeger-Gerlach 2014, 6)

Die *existenzielle* Traumarbeit folgt also den Annahmen Viktor Frankls, besonders seinem Verständnis von der ‚unbewussten Geistigkeit‘ des Menschen. Und Jaeger-Gerlach geht wie Frankl davon aus, dass in Träume nicht nur Elemente des triebhaft Unbewussten, sondern auch solche des geistig Unbewussten eingehen. Was die Traumarbeit aber *existenziell* werden lässt, ist das Ziel, das sie verfolgt, nämlich mit der Fahndung nach dem „unbewußten SELBST, um dadurch ein tieferes Verständnis für die eigene Existenz zu ermöglichen“ (Kunert 1991, 203).

Rudolf Kunert nennt dieses Phänomen ‚Evidenzerlebnis‘. Für ihn hat der Traum die Bedeutung und den Stellenwert eines „Evidenzerlebnisses des Patienten selbst über seine existenzielle Situation und Verfassung (...). Diese Evi-

denz führt über die Selbstdistanzierung (ich habe diesen Traum gehabt) hin zur Stellungnahme, in der es dann darauf ankommt, wie ich mit diesem Traum umgehe.“ Und weiter: „Die eigentliche Kunst der Traumarbeit besteht darin, die Offenheit, die träumend bereits da war, im Dialog, der über den Traum eröffnet wird, aufzunehmen und das, was im Traum an emotionaler Wirklichkeit erfahren wurde, über die personale Begegnung im konkreten Lebenskontext wiederzufinden.“ (Kunert 1991, 204)

Eben diesen Prozess beschreibt Jaeger-Gerlach in ihrem Skriptum zur ENTA und definiert dort auch nochmal den existenziellen Personbegriff: „Im Schlaf ist die Person frei sich selbst zu begegnen, aber nicht verantwortlich für ihr Handeln. Die Antworten, die der Traum gibt und findet, müssen in der Wirklichkeit des Tages verantwortet, d.h. integriert werden. Aber die Dynamik des Werdens auf etwas hin hört auch im Traum nicht auf.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 4)

## Das Fragen

*Die in der Existenzanalyse gründende Traumarbeit schaut auf das Unterwegssein des Menschen – bei Tag und besonders bei Nacht, wenn er träumend bei sich eingekehrt ist, befreit von den Gesetzen der Welt und des Lebens, der Ethik und Moral, angekommen in einer Bild- und Gleichniswelt, die zu ihm spricht und in allem ihn allein meint.*  
Susanne Jaeger-Gerlach (2014, 6)

Logotherapie und Existenzanalyse schauen auf das ‚Unterwegssein des Menschen‘, aber wie schaut die Existenzial-Narrative Traumarbeit auf das ‚Unterwegssein des Menschen bei Nacht‘? Wie verhilft die ENTA den Träumenden zu verstehen, was das nächtliche Geschehen zu sagen hat?

Wie die Logotherapie und Existenzanalyse auch, ist die ENTA vor allem eine fragende Methode. Sie versucht schrittweise Zugang zu den Gedanken-, Gefühls- und Erinnerungs-Räumen der Träumenden zu finden, damit sich ihnen dort die Bedeutung ihrer Träume erschließen kann. Dabei verzichtet die ENTA ausdrücklich auf jegliche Form von Deutung. „Mein Anliegen (...) ist, fragend und offen den Traumtext in seinem phänomenologischen Gehalt und seiner personalen Bedeutung zu entdecken. Meine Intention mit dieser Methode: nicht zu deuten, sondern mit Hilfe des Dialogs aus Fragen und Erzählen zu verstehen, worum es dem Träumenden in der Intimität des Traumes geht.“ (Jaeger-Gerlach 2010, 37)

Gefragt wird zunächst nach ‚auffüllenden‘ Informatio-

nen wie Jahreszeit, Tageszeit, Lichtverhältnissen, Farben, Stimmungen, Geräuschen, Gerüchen etc., bis die Traumbilder sich vervollständigt haben. Dann folgt die Aufteilung des Traumtextes in Abschnitte, sogenannte Traumsequenzen. Und schließlich werden ‚Schlüsselwörter‘ ausgewählt, die eines nach dem anderen auf ihren phänomenologischen Gehalt, dem Wesen der Traum Inhalte an sich geprüft werden. All dieses sind zunächst Schritte, die eine anfängliche innere Distanzierung vom Traum ermöglichen. Sie helfen, einen gewissen (emotionalen) Abstand zwischen dem Träumer und dem Geträumten herzustellen, aus dem heraus eine Wiederannäherung mit phänomenologischem Blick möglich ist bis hin zu der Frage, welche Bedeutung die jeweiligen Phänomene für den Träumenden im Tag- sowie im Nachtbewusstsein haben:

1. Was ist das Wesen/Wesentliche des jeweiligen Traumbildes an sich?
2. Was ist es im Tag-Erleben, in der Tageswirklichkeit des Träumenden? (Erinnerungen, Vergleiche)
3. Was bedeutet es dem Träumenden im Traumgeschehen?
4. Was von der Lebenswirklichkeit, der Persönlichkeit und inneren Dynamik des Träumenden zeigt das Traumbild als Gleichnis? Wofür könnte es stehen?

Im Zuge dieser Fragestellungen hat die Traumbegleiterin immer auch die *Bewegungsspur*, die *Denkspur* und die *Gefühlsspur* im Traumgeschehen im Auge, wobei besonders die Gefühle des Träumers als Schlüssel zum Verstehen der Traumbilder dienen, und zwar sowohl die Gefühle, die den Traum begleiten, als auch die Gefühle, die der Träumer beim Aufwachen, beim Aufschreiben oder später beim Erzählen des Traums hat.

## Traum und Existenz

*Träumend erfahren wir uns in eigentümlicher Weise bewegt von etwas uns selbst Betreffendem.*

Rudolf Kunert (1991, 208)

Die wichtigsten Kernbegriffe der Existenzanalyse (Existenz = existere = heraustreten; Logos = Sinn = Reise; Person = per-sonare = durchtönen) haben etwas gemeinsam: Es sind Begriffe der ‚Bewegung auf etwas hin‘. „Ihr Charakteristikum ist das Unterwegssein in der Begegnung und im Dialog mit sich und der Welt.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 5) In diesem Sinne unterstützt und fördert die Traumbegleiterin durch ihr Nachfragen den Prozess der Begegnung und des Dialogs des Träumenden mit sich und der Welt im Traum und stellt sich als Dialogpartnerin für diesen

erzählerischen Prozess ‚in der Bewegung auf Existenz hin‘ zur Verfügung. Der Traum wird zu Narration, die sich dialogisch erzählt und wiedererzählt. Und durch das Erzählen und Nacherzählen wirkt die ENTA wie ein Vehikel, das Zugang schafft zur personalen Tiefe, zur ‚Tiefenperson‘ des Träumers. In seiner Einleitung zu Ludwig Binswangers 1930 erstmals erschienenem Text ‚Traum und Existenz‘ äußert er sich zur existenziellen Bedeutung von Träumen: „Das Thema (...) ist (...) die Existenz, wie sie im Träumen erscheint und wie sie im Traum entziffert werden kann: Die Existenz in jenem Seinsmodus des Träumens, in welchem sie sich *bedeutsam meldet*.“ (Binswanger 1992, 11)

### Das narrative Element

*Jeder Mensch erfindet sich früher oder später  
eine Geschichte, die er für sein Leben hält.*

Max Frisch (1964, Mein Name sei Gantenbein)

Der entscheidende Moment in der Existenziell-Narrativen Traumarbeit ist das Nacherzählen des Traums in anderen Worten. Nachdem die Traumbegleiterin durch geduldiges auffüllendes, phänomenologisches und biografisches Nachfragen den Träumer ins Erzählen gebracht und zur Bezug- und Stellungnahme aufgefordert hat, erzählt sie ihm den Traum in anderen Worten noch einmal nach und gibt ihn mitsamt der wichtigsten auffüllenden Informationen, den phänomenologisch betrachteten Schlüsselbegriffen, den wesentlichen biografischen Informationen und nicht zuletzt den „ausgebuddelten Gefühlen“ (Jaeger-Gerlach, frei zitiert) wieder an den Träumer zurück. Sie erzählt sozusagen den phänomenologischen Gehalt und den personalen Charakter, insbesondere aber die geborgenen Gefühle des Träumers mit in das Traumgeschehen hinein. Dies ist erfahrungsgemäß der Moment, in dem sich dem Klienten die Bedeutung seines Traums selbst erschließt – und zwar eine Bedeutung, die der Traum für ihn – und nur für ihn allein – hat.

Die ‚neue Sprache‘, die der Träumer im Zuge der dialogischen Traumbegleitung für seinen Traum findet, schafft Raum für das existenziell Eigene. Es ist eine Sprache mit personal gültigem Gehalt. Sie benennt, was der Traum mit dem Träumenden zu tun hat. Und es liegt nicht zuletzt in dieser Geste des Nacherzählens auch ein wohlthuender Moment des Gebens und Nehmens im Sinne von: Du hast mir Deinen Traum ‚gegeben‘, nun gebe ich ihn (phänomenologisch angereichert und personalisiert) wieder an dich zurück.

Jaeger-Gerlach bezeichnet diesen Prozess des dialo-

gischen Gebens und Nehmens als Verdichtung: „... um im Immer-wieder-Erzählen diese Geschichten aus Tag und Nacht zu *einer* – nämlich *seiner* – Geschichte zu verdichten. Und in diese Geschichte gehört das Tagesgeschehen *und* das Nachtgeschehen hinein, das Tag-Bewusstsein und das Nacht-Bewusstsein, das Wach-Gefühl und das Traum-Gefühl. (...) Die Entschlüsselung der Traumbilder, ihre Übersetzung in konkrete Aussagen und Bedeutungen geschieht im Dialog. So ist die Existenzielle Traumarbeit in ihrem Wesen eine narrative Arbeit, die die Bedeutung der Traumhalte durch den Dialog mit dem Träumer zusammen freilegt.“ (Jaeger-Gerlach 2010, 37) Das Fragen und das Wahrnehmen und Bergen begleitender Gefühle als Impuls zum Erzählen und das angereicherte Nacherzählen des Traums sind die wesentlichen Elemente der Existenziell-Narrativen Traumarbeit. Eine der Annahmen der Existenzanalyse, die sich im Grundsatz Viktor Frankls ‚Das Leben fragt, der Mensch antwortet‘ (und nicht umgekehrt) abbildet, bekommt hier noch einmal eine besondere Bedeutung und entfaltet ihre ureigene Wirkung: Durch das ‚Angefragt-Werden‘ ist der Befragte aufgefordert, sich zu verhalten, Stellung zu beziehen und – von sich erzählend – zu antworten. Indem die Traumbegleiterin dem Träumer seinen Traum erzählend (ohne eigene Deutung) zurückgibt, angereicht durch das gemeinsam Erarbeitete und Erkannte, stellt sich ein Erkennen und Verstehen ein, das in ihr oder ihm gewachsen ist und nicht etwa von außen durch Symboldeutung herangetragen wurde. Indem die Traumbegleiterin sich fragend und erzählend dem Träumenden zur Verfügung stellt, entsteht ein lebendiger Dialog, der Zugang zu den nächtlichen Entdeckungsräumen schafft, in denen die Bedeutung, die Träume für Träumende haben, erscheinen kann.

### Der Traum erklärt sich durch sich selbst

Die Botschaft der Träume zu verstehen ist ein Weg zu existenziellem, authentischem Leben. Bei der Interpretation der Traumhalte sind alle Traumbegleiter und -begleiterinnen angewiesen auf das Verstehen durch die Träumenden selbst, ihr Erzählen und ihre Stellungnahmen, welche Bedeutung die Traumhalte für sie subjektiv haben. Existenziell wird eine Traumarbeit dann, wenn die angeklungene Emotionalität und die verstandenen Traumhalte als Botschaften in die Lebensgestalt des Träumers integriert werden.

Voraussetzungen für ein gutes Gelingen der ENTA ist eine möglichst unvoreingenommene Haltung der Traumbegleiterin. Sie sollte gelernte Deutungen, Assoziationen und Vorwissen so konsequent wie möglich einklammern.

Dabei schützt phänomenologisches Fragen nach dem Wesen der Traumbilder an sich. Den Träumenden schützt der phänomenologische Blick ebenfalls vor Behauptungen und Deutungen. Außerdem verhindert das Nacherzählen des Traums unter Einbindung des bisher Gehörten (also in anderen Worten) das Zerreden und Analysieren.

Auch Frankl spricht von der „unbedingten Unvoreingenommenheit“ (Frankl 2017, 31) des Forschenden gegenüber der Traumwirklichkeit, meint dies aber mehr in Abgrenzung zu den Vorannahmen der Psychoanalyse als zur deutenden Haltung als solche. Susanne Jaeger-Gerlach steht mehr in der Tradition des Züricher Psychiaters Medard Boss (1903–1990), für den es wichtig war, das Geträumte zur Gänze nur aus sich selbst und seinem Stellenwert in der Traumwelt zu verstehen (Boss 1974 und 1975). „Ohne Deutungsversuche entsteht bei der Träumerin eine Berührung, ein Verstehen oder Erkennen des Gemeinten. (...) Wenn wir wirklich *erzählen*, sind wir gefeit vor Deutungen und Recht haben wollen und lassen der Träumerin ohne deutende Vorgaben und über die anklingende Emotionalität ihr Verständnis des Traumes finden.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 78)

## Der Phänomenologiebegriff in der ENTA

*Niemand als der Träumer selbst kann Auskunft darüber geben, woher die Wertberührung stammt und wohinein, in welche Verantwortung sie den Träumer ruft.*

Rudolf Kunert (1991, 204)

Die Existenziell-Narrative Traumarbeit geht davon aus, dass das Traumgeschehen nur vom Träumer selbst verstanden werden kann. Alleiniges Bezugssystem der Traumauslegung ist der Träumende vor seinem konkreten Lebenshintergrund. Nichts liegt der ENTA ferner als eine von außen angelegt symbolische Deutung von Traumbildern. Das phänomenologische Erfassen von Traumgehalten ist im Gegensatz zu ihrer symbolhaften Deutung oder analytischen Reflexion zu verstehen. Aber was ist phänomenologisch an der ENTA? Und was ist überhaupt Phänomenologie?

„Phänomenologische Haltung ist der Versuch, Meinungen, Mögen und Vorurteile, eigene Wertvorstellungen einzuklammern, um das Andere oder den Anderen in seinem Wesen zu erfassen. Es ist eine Haltung der Offenheit, die dem Anderen sein Eigensein belässt. In der Tradition von Heideggers hermeneutischem Verständnis der Phänomenologie geht es nicht nur um die Anschauung von Objekten oder des Anderen (Husserl), sondern um das Verstehen des Anderen von ihm selbst her. Notwendig für diese Haltung

ist das Einklammern vorauslaufender Deutungen und eigener Wertungen.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 8)

Nach der phänomenologischen Bedeutung der Traumhalte fragen heißt also, nach ihrem Wesen zu fragen, und zwar (wenn die Zeit es erlaubt) in drei aufeinander folgenden Schritten.

Wenn zum Beispiel im Traum ein Elefant vorkommt, fragen wir:

1. Was ist ein Elefant an sich?
2. Was ist ein Elefant für Sie in der Tageswirklichkeit?
3. Was ist der Elefant für Sie im Traum?

Die erste Frage hilft zunächst, innerlich Abstand zu nehmen vom Geträumten und sich aus größerer Entfernung mit klarerem und möglichst unvoreingenommenem Blick neu anzunähern. Mit der zweiten Frage bekommt der Träumende die Möglichkeit, Biographisches einzuflechten: Woran erinnert ihn der Elefant? Was löst er in ihm aus? Und mit der dritten Frage belegt der Träumer den Elefanten in seinem Traum mit der für ihn wesentlichen Bedeutung.

Entscheidend ist, dass nicht die Traumbegleiterin die wesentliche Bedeutung eines Traum inhalts festschreibt, sondern den Träumer fragend dabei unterstützt, der Bedeutung der Traumhalte Wort für Wort phänomenologisch nachzuspüren. Auf diesem Weg des Fragens nach phänomenologischen Bedeutungen und biographischen Hintergründen sammelt die Traumbegleiterin auffüllende, ergänzende, präzisierende und erläuternde Informationen, um diese in ihre Nacherzählung mit einzufügen. So gibt sie schließlich den Traum in anderen Worten wieder an den Träumer zurück – wobei die ‚anderen Worte‘ eben die des Träumenden selber sind. Die mit seinen Gefühlen und biografischen Bezügen ‚angereicherte‘ Traum-Geschichte evoziert Berührung und Verstehen ohne Fremddeutung. Die strenge Ausklammerung jeder deutenden oder wertenden Einflussnahme seitens der Traumbegleiterin ist das besondere Merkmal der ENTA und unterscheidet sie fundamental von anderen Methoden der Traumdeutung.

## Begegnung statt Deutung

Die Existenziell-Narrative Traumarbeit fußt auf dem Menschenbild der Existenziellen Psychotherapie. Susanne Jaeger-Gerlach fasst das wie folgt zusammen: „Der Mensch ist kein geschlossenes System, sondern weltoffen, hingerrichtet auf Welt (Scheler), menschliche Existenz ist Dialog und Begegnung (Buber), ist Verwobenheit mit der Welt (Heidegger).“ (Jaeger-Gerlach 2009, 70)

In ihrem dialogischen Ansatz stimmt die ENTA auch mit Frankl überein. Frankl betrachtet das tiefere Selbstverständnis durch Begegnung als das eigentlich Wirksame in der Psychotherapie, wobei er die Begegnung als Beziehungserfahrung zwischen Patient und Therapeut meint. Die Wirkkraft der ENTA im Sinne einer ‚heilsamen Begegnung‘ bezieht sich sowohl auf das dialogische Element zwischen Träumer und Traumbegleiterin als auch auf das, was Rudolf Kunert ‚Evidenzerfahrung‘ nennt. „Phänomenologische Traumarbeit unterlässt die Deutung und verlässt sich auf die Evidenzerfahrung.“ Gemeint ist „... das tiefe Selbstverständnis durch Begegnung mit dem eigenen Leben.“ (Kunert 1991, 203 und 208)

Die Botschaft des Traumes wird in dem wechselseitigen Dialog aus Fragen und Erzählen geborgen: Was spricht mich an? Was berührt mich? Worauf lasse ich mich ein? Wovon halte ich mich fern? Das Berührtsein, das Bewegtsein an sich (sei es anziehend oder abstoßend) dient als Leitfaden der Existenziell-Narrativen Traumarbeit. Das Schauen auf das, was berührt, auf die Gefühle in und nach dem Traum, legt die Spur zur existenziellen Bedeutung des Traums.

### Emotionalität als Schlüssel zur Evidenzerfahrung

*Das Gefühl kann viel feinfühlicher sein als der Verstand scharfsinnig.*

Viktor E. Frankl (2017, 28)

Unser Träumen besteht aus Augenblicken, in denen wir uns undistanzierbar selbst ausgesetzt sind. „Da haben wir den Panzer, wenn nicht abgelegt, so doch geöffnet und sind berührbar geworden für das, was an emotionaler Wirklichkeit unser Dasein durchdringt.“ (Kunert 1991, 209)

Alfred Längle spricht in diesem Zusammenhang von ‚primärer Emotionalität‘ als „Resultat des unmittelbaren Eindrucks, die eine Situation im Menschen erzeugt“ (Längle 2003, 191). Primäre Emotionalität ist als Grundstimmung während des Traums oder im Moment des Erwachens wahrnehmbar. Emotionalität im Traum ist wie ein Vehikel für die dialogischen Beziehung zwischen ‚dem Einzelnen und seiner Weltkonkretheit‘ (Buber).

In der Existenziell-Narrativen Traumarbeit fragen wir immer auch nach den Gefühlen nicht nur im Traum selber, sondern auch beim Aufwachen, beim Erinnern, beim Aufschreiben und Erzählen des Traums. Denn meist scheint noch vor dem Verstehen des Traums eine ‚Stimmung‘ auf, die mit dem Traum einhergeht. Jaeger-Gerlach beschreibt dieses Phänomen: „Das erste, was in der

Existenziellen Traumarbeit erscheint, ist nicht der Traum, sondern der Mensch in einer Stimmung, die der Traum eventuell mit verursacht hat. Der Traum, der ihn bewegt, ist noch in ihm verborgen.“ (Jaeger-Gerlach 2010, 37). Der Philosoph Helmuth Vetter umriss die Bedeutung von ‚Stimmungen‘ mit den Worten: „Es gehört zu den großen Errungenschaften philosophischen Denkens, Stimmungen nicht als einen Appendix der Vernunft aufzufassen, sondern sie als ein konstitutives Moment des ganzen Menschen zu begreifen.“ (Vetter 1991)

Die Gefühlsspur innerhalb des Traums aufzunehmen und auch den Gefühlen zu folgen, die den Traum umgeben und begleiten, und beides als Weg zum Verstehen zu nutzen, hilft wesentliche Lebensfragen und innere Konflikte des Träumenden aufzuspüren. Gefühle markieren nicht nur die Verbindung physiologischer, seelischer und geistiger Prozesse als Zentrum leibhaften Erlebens. Sie sind auch die Schnittstelle zwischen Bedürfnissen, Erleben und Handeln. So ist die ENTA über die Entschlüsselung der Traumbedeutung hinaus durch die Fokussierung auf Gefühle per se ein Katalysator im Prozess von Therapie und Beratung. Besonders für Klienten, die sich schwer tun, eigene Gefühle ausreichend wahrzunehmen und ihnen genügend Raum zu schenken, ist die ENTA hilfreich und wirkt sich positiv aus. Der Gefühlsspur eines Traums folgen, heißt dem Träumenden näher zu kommen und ihn sich selbst näher zu bringen.

### Emotionale Stellungnahme und personale Ver-Antwortung

Noch bevor wir etwas wissen, geben uns unsere Gefühle Auskunft darüber, wie es uns mit etwas geht, wie uns das, was ist, anspricht. Deshalb benötigen wir einen guten Zugang zur eigenen Emotionalität (Kolbe 2014–2017). Worum also geht es in unseren Emotionen? Worauf verweisen sie? Wie lassen sie sich verstehen? Und wie lässt sich mit ihnen umgehen?

Jaeger-Gerlach äußert sich zur Frage nach der zunehmenden Bedeutung von Emotionalität in der weiterentwickelten Existenzanalyse wie folgt: „Das Konzept der GLE stellt eine Weiterführung des Frankl’schen Ansatzes dar, worin insbesondere die Emotionalität und die Biographie in die Arbeit einbezogen werden. Dies ist umso wichtiger, als die existenzanalytisch-logotherapeutische Anthropologie den Menschen als ein Wesen sieht, das ständig – bewusst oder unbewusst – sein Leben entscheidend mitgestaltet. Entscheidungen aber kann der Mensch nur dann sinnvoll treffen, wenn er um die zur Entscheidung stehenden Werte weiß, sie erleben und gegeneinander abwägt.“



inander abwägen kann. Dies setzt ‚Weltoffenheit‘ statt (biographisch verursachte) ‚Selbst-Verhaftetheit‘ voraus sowie einen Zugang zum Gefühl, mit dem die Werte persönlich erschlossen werden.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 4)

Unsere Gefühle im Traum und jene, die der Traum hinterlässt, sind so vielfältig, wie Gefühle nur sein können. Sie reichen von Erstaunen, Verwunderung, Schreck, Angst und Ekel über Vertrautheit, Erleichterung und Freude bis hin zu Euphorie und Triumph – die ganze Palette menschlicher Gefühle ist in unseren Träumen enthalten. Seltsamerweise kommen sie in Traumerzählungen eher selten vor, werden nicht ohne weiteres benannt. Gefühle aufzuspüren, wahrzunehmen und als relevant zu bergen ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen der ENTA. Entscheidend ist, sie zu einer personalen und befreienden emotionalen Stellungnahme und personalen ‚Ver-Antwortung‘ zu verdichten.

### ENTTA in der Beratungspraxis

Der modernen Existenzanalyse stehen rund ein Dutzend spezifischer Methoden und Techniken zur Verfügung, die ENTA ist eine von ihnen. Dennoch hält Jaeger-Gerlach sie für „nicht vergleichbar, weil sie sich nicht festschreiben lässt“ und, „weil sie auch für Laien anwendbar ist, vorausgesetzt sie halten sich an die Regeln, nehmen den phänomenologischen Blick und eine deutungsfreie Haltung ein.“ Für Jaeger-Gerlach entscheidet allein „die Evidenz des Wesentlichen über die Bedeutung und den Stellenwert der Existenziell-Narrativen Traumarbeit“ (Mündliche Mitteilung 2018).

### Anwendungsbereiche

Wann und wo bietet sich ENTA als vertiefende Methode an? Wie wirkt sich eine gelungene existenzielle Traumarbeit auf den Therapie- oder Beratungsprozess aus?

Existenziell-Narrative Traumarbeit bietet sich in der Existenzanalytischen Beratung und Begleitung (Logotherapie), in der Existenzanalytischen Therapie, in der Seelsorge sowie im Coaching an. In all diesen Bereichen fördert der Blick in die Traumwirklichkeit den Zugang zur subjektiven Innenwelt, verstärkt die Wahrnehmung des Person-Seins und birgt in sich die Chance zur Entdeckung eigener Möglichkeiten.

Schon 1988 schrieb Dieter Wyss über den Umgang mit Träumen: „Der Umgang mit dem Traum – der als Möglichkeit überhaupt den Forschungen Freuds zu verdanken ist – sollte keineswegs auf die Psychotherapie beschränkt

sein, wird bedacht, dass die Menschen die Hälfte ihres Lebens im Traum-Schlaf-Zustand verbringen. Dem Traumgeschehen kommt deshalb nicht zuletzt eine besondere Bedeutung zu. Die dürftigste, alltäglichste Existenz eines beliebigen Menschen wird nachts durch komplexeste Traumbilder aufgehellert. Ein Abgrund zwischen der ‚banalen‘ Alltäglichkeit und den Entwürfen des Traumbewußtseins tut sich für viele Menschen auf. Der Umgang mit dem Traum wird nicht zuletzt aus diesem Grunde zu einer ‚Existenzfrage‘: erweitert sie doch in jedem Fall das Bewußtsein zur Entdeckung der eigenen Möglichkeiten.“ (Wyss 1988, 293)

### Fallbeispiele

Ich möchte anhand eines Fallbeispiels mit drei aufeinander folgenden Träumen erläutern, wie die Existenziell-Narrative Traumarbeit einem Klienten in der Beratung dabei helfen kann, einen besseren Zugang zu seiner Gefühlswelt zu bekommen und Antworten auf seine Lebensfragen zu finden:

PR kam von Februar bis Juni 2018 als Privatklient in meine Beratungspraxis mit dem Anliegen, sein Leben zu reflektieren. Er sei seit geraumer Zeit von innerer Unruhe, Unzufriedenheit und Zweifeln geplagt. Er habe das Gefühl, dass „etwas zu kurz komme“. Er komme sich vor „wie ein offenes Portemonnaie, aus dem alles rausfällt“ und frage sich, ob er etwas an seinem Leben ändern solle und was das sein könne.

Behandlungen bisher: 1989–93 Integrative Gestalttherapie, gelegentliches systemisches Intensiv-Coaching.

Unser Pensum: 14 Sitzungen inklusive 3 Traumbesprechungen (à 180 Min.)

Zur Person: 60 Jahre, Diplompädagoge, Supervisor, gut situiert, in fester Lebensgemeinschaft, keine Kinder, philosophisch, kreativ.

Folgende existenziellen Fragen wurden behandelt:

- Will ich sein, wo ich bin?
- Kann ich mich zu dem stellen, was ist?
- Was will betrauert werden?
- Was soll werden?

Im Gespräch fällt bald auf, dass PR Fragen nach Gefühlen gerne ausweicht. Beinahe reflexartig wechselt er, sowie es ‚persönlich‘ wird, auf eine intellektuell-theoretisierende ‚Meta-Ebene‘, wo er seinen soziopolitisch und philosophisch geschulten Geist sprachgewaltig unter Beweis

stellt. Sobald es um etwas Eigenes, Wesentliches geht, ist es, als würde er ‚wegspringen‘. Als PR erwähnt, er träume viel, schlage ich ihm vor, seine Träume zu notieren und bei Gelegenheit mitzubringen – in der Hoffnung, ihm den Zugang zur eigenen Emotionalität und Innerlichkeit mithilfe der ENTA zu erleichtern.

### 1. Traum ‚Die Dreiecksleiter‘ (März 2018):

PR steht sicher, fest und ausbalanciert auf dem obersten Tritt einer Dreiecksleiter in einer großen leeren Halle, einer Art Probenraum ohne sichtbare Fenster und Lichtquellen. Mit ihm auf der Leiter weiter unten zwei Personen wie Zwillinge, deren Anwesenheit sich ihm nicht erschließt, und ganz unten mit einem Fuß auf dem Boden, ein älterer Herr im Anzug, der scheinbar für ausreichend Balance und Bodenhaftung sorgt und auf dessen haltgebende Funktion er sich bei dieser überaus wackeligen Angelegenheit verlässt. PR versucht nun, hoch oben auf der Leiter stehend, eine große, lange, zwei Zentner schwere Röhre hinauf, über seinen Kopf hinweg zu hieven, um sie auf der anderen Seite wieder hinunter zu lassen – ein so unmögliches wie auch zweckfreies Unterfangen ohne erkennbaren weiteren Bezug. Die gewagte Aktion droht schief zu gehen, als die Leiter kippt. PR ist überrascht und empört und verängstigt, als der Herr am Fuß der Leiter nicht reagiert, obwohl es seine Aufgabe wäre und er die Fähigkeit hätte, die bedrohliche Gewichtsverlagerung, die sich durch PRs Anstrengung vollzieht, auszugleichen und die Standhaftigkeit der Leiter zu sichern. Er ist zutiefst verunsichert und stößt einen lauten Angstschrei aus (das einzige Geräusch in dieser ansonsten stillen Szene). Damit bricht er schlagartig den Versuch ab, die Röhre über seinen Kopf zu hieven und beendet das gefährliche Experiment gerade noch rechtzeitig, um seinen Absturz zu verhindern.

In der phänomenologischen Betrachtung dieses Traums entpuppt sich die Dreiecksleiter als das zentrale Arbeitsgerät seines Vaters, der Maler war und wie ein Akrobat auf seiner Leiter tanzen konnte (Erinnerung des Zehnjährigen an seinen Vater). Aber zunächst die entscheidenden Frage-Schritte der ENTA am Beispiel des Schlüsselwortes ‚Leiter‘:

– Was ist eine Leiter an sich?

Ein mobiles Arbeitsgerät zur Höhenüberwindung, in dem Fall aufklappbar und freistehend, um etwas zu erreichen, das über einen hinausgeht, um ‚sich zu übersteigen‘.

– Was ist die Leiter im Leben?

DAS Arbeitsgerät des Vaters. Der Vater, geboren 1915, war Maler und Tapezierer und hatte Spaß daran, hoch

oben auf seiner Leiter zu stehen und mit ihr wie auf Stelzen gehen zu können. Der Sohn hat ihn als Junge dabei beobachtet. Der Vater wurde nach der Malerlehre Soldat und eröffnete nach dem Krieg ein Geschäft für Farben und Tapeten. Das Geschäft scheiterte und er ging (vor der Geburt PRs) bankrott. Der Sohn erinnert sich, wie der Vater im eigenen Haus den Keller und die Küche tapezierte. Er war gut darin, lebendig und kommunikativ. Aber sein Vater sei traumatisiert aus dem 2. Weltkrieg zurückgekehrt und innerlich sehr distanziert gewesen.

– Was ist die Leiter im Traum?

Sie ist wesentlich, weil sie für Halt sorgt: „Ohne sie geht gar nichts.“ Die Leiter steht in der Mitte, alles dreht sich um sie als haltgebendes Zentrum. Sie selbst ist aber relativ leicht, passt nicht zu dem, was passiert. Sie spielt eine ‚tragende Rolle‘, ist dafür aber eigentlich nicht geeignet.

Schließlich schält sich heraus: Sowohl die Leiter als auch die scheinbar haltgebende Figur an ihrem Fuße stehen für ‚das Väterliche‘. Als sich PR die Bedeutung erschließt, die die Leiter zusammen mit dem Herrn am Boden für ihn hat, formuliert sich seine zentrale Lebensfrage, die sich wie ein roter Faden durch die weiteren Beratungsstunden zieht: Wie viel Verlass ist auf den ‚väterlichen‘, den erfahrenen, tragenden, haltenden, Anteil seiner selbst? Sprich: Wie sehr kann PR auf sich selbst ‚bauen‘, sich selbst vertrauen?

In der Nachbesprechung zu dieser Traumarbeit eine Woche darauf berichtet PR von einem Wechselbad der Gefühle zwischen Wut, Schrecken und Überforderung im Traum und der beruhigenden Erkenntnis, äußeren wie inneren Kräften (im Traum wie im Leben) nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Der Angstschrei, den er ausgestoßen habe, zeige, dass er durchaus in der Lage sei, für sich zu sorgen: Gefahren rechtzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und nicht umzukippen oder abzustürzen. Er verspüre sogar eine gewisse innere Gelassenheit, jetzt wo ihm klar sei, dass er sein Gleichgewicht selber halten, sich auf sich verlassen könne. Besonders meine Nacherzählung seines Traums, in die ich seine Gefühle im Traum und seine inneren Stellungnahmen mit hinein erzählt hatte, habe zu dieser rückversichernden Nachwirkung beigetragen.

Zitat aus seiner nachgereichten schriftlichen Reflexion, um die ich PR nach Abschluss der Beratung gebeten habe: „Eindrücklich ist die geschlossene Erzählung am Ende der narrativen Traumarbeit, da sie durch das intensive Arbeiten an dem Wesen der Dinge eine Tiefe erreicht, die abrundend einen gemeinsamen nunmehr vertrauten Resonanzraum zu etablieren vermag.“

Anmerkung: Träume, die eine Vergewisserung der eige-

nen Fähigkeiten und innere Festigung des eigenen Selbst zur Folge haben, bezeichnet Susanne Jaeger-Gerlach als ‚Reife-Träume‘ (Supervision, eigene Mitschrift).

Drei Sitzungen später (nach der 9. Beratungsstunde) bringt PR einen weiteren Traum mit:

## 2. Traum ‚Henry Hübchen‘ (Mai 2018):

Ein bekannter Serienschau­spieler, der Henry Hübchen ähnelt, ist im Traum ‚eine Unternehmerpersönlichkeit, die mit allen Wassern gewaschen zu sein scheint‘. Wieder ein leerer, großer Lagerraum, wieder ungewisse Tageszeit ohne deutliche Lichtquellen, in der Mitte ein großer Arbeitstisch, an dem der Unternehmer sitzt. Er hat PR zu sich bestellt, um ihm einen Auftrag zu erteilen. PR ist skeptisch und bleibt ‚in sicherer Distanz‘ stehen, unbeweglich die ganze Zeit. Nach einigem Hin und Her, bei dem es immer wieder um ‚Vertrauen‘ geht, bietet der Unternehmer ihm eine ‚Vertrauensstelle‘ bei der UNO an, mit keinem geringeren Auftrag, als die Welt zu retten. PR fühlt sich ob der ‚Omnipotenz‘, die ihm ‚zugetraut‘ wird, geschmeichelt, lässt sich aber nicht ‚verführen‘ oder ‚mitreißen‘. Er verharrt stehend (standhaft) ganz bei sich.

Auffällig an diesem Traum-Text ist, dass das Wort ‚Vertrauen‘ gleich mehrfach und in verschiedenen Varianten vorkommt, weshalb hier die Antworten und Stellungnahmen PRs zum Schlüsselwort ‚Vertrauen‘ in wörtlicher Rede wiedergegeben werden:

– Was ist Vertrauen an sich?

*Gelebte Bindung, die trägt.*

– Im Leben?

*Wenn ich Vertrauen fasse, bin ich sehr bindungskräftig. Wenn Vertrauen getrübt wird, nehme ich mich raus und bereue, mich ‚gemein gemacht zu haben‘. Und ich zweifle an meiner Wahrnehmung: War ich achtsam genug?*

– Im Traum?

*Es freut mich, dass er mir vertraut. Aber bin ich vertrauenswürdig? Kann ich der Aufgabe gerecht werden? Ich bleibe skeptisch – sowohl ihm als auch mir gegenüber.*

Beide Träume kreisen – wenn auch in unterschiedlichen Varianten – um das Thema Vertrauen, das uns in der Beratung zurückführt zu seinem ursprünglichen Anliegen: Die Frage nach einem Kurswechsel, einer Veränderung im Leben. In der Nachbereitung wird deutlich, dass die Träume ein ähnliches ‚Verhalten der Person‘ sichtbar machen, einen spezifischen Umgang mit umwerfenden und verlockenden Ereignissen im Sinne einer personalen Stellungnahme: PR bleibt in beiden Fällen ‚standhaft‘ indem

er Zurückhaltung übt. In der ‚Dreiecksleiter‘ bricht er das Unternehmen ab, was ihn vor einem folgenschweren Sturz bewahrt. In ‚Henry Hübchen‘ lässt er sich gar nicht erst auf den Arbeitsauftrag ein, was ihn vor Überforderung bewahrt. Seine Zurückhaltung ermöglicht PR, im Gleichgewicht und damit bei sich zu bleiben. Diese als ‚Traumbotschaft‘ geborgene Einsicht, dass die Lebensaufgabe womöglich nicht eine weitere Veränderung ist, sondern sich dem eigenen Leben, so wie es ist, zu stellen, fließt mit in die weitere Beratung ein und ist ein wesentlicher Schritt hin zur inneren Beruhigung des Klienten.

## 3. Traum ‚Mutti‘ (Juni 2018):

Diesmal eine kleine, hell erleuchtete Wohnküche im Stil der 50er Jahre. Die Mutter sitzt tief in einem Sessel versunken vor einem Couchtisch, zwei Nachbarn in der Sofaecke, eine dritte Person ist präsent, ohne leiblich anwesend zu sein. Wieder steht PR aufrecht, aber diesmal ist der Raum nicht übergroß, sondern beengt, die niedrige Decke nur wenige Zentimeter über seinem Kopf. PR redet auf die zutiefst religiöse Mutter ein und teilt ihr mit, dass ihr Glaube von nun an nicht mehr der seine sei. Kein Augenkontakt. Die Mutter schweigt. Da öffnet sich im Hintergrund eine Holzlade auf eine Hausdurchfahrt, durch die Gemeindeglieder in das Kirchenlokal gelangen können. PR fühlt sich jetzt, als er ihren Blicken ausgesetzt ist, ertappt, ist beschämt und fürchtet den Verlust der Gemeinschaft. Er zweifelt an seinen kognitiven Fähigkeiten und empfindet sie im Vergleich zur Kraft des Glaubens als ‚minderwertig‘.

In diesem dritten Traum tritt eine starke Gefühlsspur hervor. Der Traum thematisiert einen biografisch begründeten Wertekonflikt PRs zwischen Glauben (Dogma) und Wissen (Bildung). PR bekräftigt seine Lossagung vom Glauben der Mutter und von der familiären Glaubensgemeinschaft aufrechtstehend, obwohl ihm der niedrige Raum das kaum ermöglicht. Wieder steht die eigene Standhaftigkeit auf dem Prüfstand. Und auch hier gelingt es ihm, wenn auch mit Mühe, ‚Stand zu halten‘. Trotz heftiger Scham- und Schuldgefühle ‚steht er zu seinem Entschluss‘.

Die Nachbereitung des dritten Traums führt PR wieder zu seinen eigensten Lebensfragen:

Worin zeigt sich das Eigene?

Wo war ich frei? Wo war ich nicht frei in meinen Entscheidungen?

Stehe ich zu meinen Entscheidungen?

Bin ich mir etwas schuldig geblieben?

## Reflexion

Die drei Traumarbeiten haben den Beratungsprozess belebt und vorangetrieben. Insbesondere haben sie dem Klienten einen besseren Zugang zur eigenen Gefühlswelt ermöglicht und dazu beigetragen, sich auf emotionaler Ebene mit dem eigenen Sein und Werden zu versöhnen. Sie waren ein wesentlicher Bestandteil in der Bearbeitung seines Anliegens und haben ihn darin bestärkt, Position zum eigenen Leben zu beziehen und die eigene Standhaftigkeit wertzuschätzen.

Zum Abschluss der Beratung zieht PR Bilanz: Er habe viel gezogen aus unseren Gesprächen und es habe sich „Einiges in ihm beruhigt“. Besonders die Arbeit an seinen Träumen hätten „eine nachhaltige Wirkung gehabt“. Er wolle weiter Träume sammeln und bearbeiten. In seiner schriftlichen Reflexion schildert er sein Erleben der Traumarbeit nochmals auf seine ihm eigene Art: „Auf der Basis der inzwischen vertrauensvollen Arbeitsallianz spürte ich eine mir geradezu wesentlich zugesprochene eigene Standfestigkeit. Im Kontext meiner ‚narzisstischen Wunde‘ – jener Bewertungskaskaden von In- und Deflationen, die ein ums andere Mal, insbesondere zu Tagesbeginn meine persönliche Lebendigkeit und Ausdrucksfreude beschweren – erfuhr ich mich sensibilisiert für eine Wahrnehmung, die dem Leben wertfrei antworten kann. Wesentlich erscheint mir im Kontext des existenzanalytischen Beratungsprozesses die Erfahrung, dass die narzisstische Wunde, die als solche immer die gesamte Persönlichkeit und das Weltwahrnehmen betrifft, gleichzeitig das Sesam-öffne-dich für den ‚dritten Raum‘ ist.“

## Resümee

*In unseren Träumen betreten wir eine Welt,  
die ganz und gar uns gehört.*

Professor Dumbledore in ‚Harry Potter und der  
Gefangene von Askaban‘  
(Rowling 1999)

Die Bedeutung und Wirkkraft der Existenziell-Narrativen Traumarbeit liegt in ihrem Zugang zur personalen Tiefe, zur ‚Tiefenperson‘ des Träumers. Da der Mensch im Verständnis der ENTA auch schlafend Person ist, ist die ENTA im Kontext von Beratung (und Therapie) eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Menschen in seinem Wesen zu erkennen. Sie hilft, Gefühle, Intentionen und Motive zu bergen und zu erfahren, wie er mit seiner Welt umgeht. Somit kann die ENTA einen oftmals sehr viel schnelleren und wirksameren Zugang zu den eigentlichen Fragen

und Lebensaufgaben der Menschen bewirken. Mithilfe der Beraterin befähigt die ENTA den Träumer, Erkenntnisse aus dem ‚Traum-Bewusstsein‘ in den existenziellen Lebensvollzug einzubetten und umzusetzen. Mit ihrem personalen Traumverständnis bereitet die Existenziell-Narrative Traumarbeit den Weg zu existenziell-authentischem Leben.

## Nachbemerkungen

In meinem Vorwort habe ich erwähnt, dass mein Interesse für Traumarbeit ursprünglich persönliche Gründe hatte. Ich hatte in meinem Leben, soweit ich mich erinnern konnte, in schier endlosen Varianten ein und denselben Traum geträumt: Nacht für Nacht zog ich in fremde Behausungen ein, mal Ruinen, mal beengte Wohnungen, mal großzügige Etagen, mal ganze Villen und Paläste. Die Orte waren entweder bewohnt oder menschenleer, alt oder neu, bitter arm oder luxuriös. Alles Erdenkliche war vertreten, aber ich nahm es jedes Mal wie es war und verbrachte den Traum damit, mich einzurichten. Ich war herausgefordert, meinen Platz einzunehmen, auch wenn ich nicht wusste, was mich dorthin verschlagen hatte. Ich musste mich zurechtfinden. Aber nach Jahren reichte es mir, ich wollte wieder ‚frei‘ träumen können. Dank meiner Auseinandersetzung mit der ENTA, die mir Zugang zu den Entdeckungsräumen meiner Träume verschaffte, konnte ich mir schließlich meinen ‚Reim darauf machen‘ und bin der ‚Traum-Spirale‘ entkommen. Seither kann ich wieder ‚in voller Bandbreite‘ träumen. Auch dafür bin ich von Herzen dankbar.

## Literatur

- Binswanger L (1992) Traum und Existenz. Bern: Gachnang & Springer  
 Boss M (1974) Der Traum und seine Auslegung. München: Kindler  
 Boss M (1975) Es träumte mir vergangene Nacht. Bern: Huber  
 Buber M (1992) Das dialogische Prinzip. Gerlingen: Schneider  
 Frankl V (1956) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Urban & Schwarzenberg  
 Frankl V (2007) Ärztliche Seelsorge. München: dtv  
 Frankl V (2017) Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion. München: dtv  
 Fromm E (1990) Märchen, Mythen, Träume. Reinbek: Rowohlt  
 Jaeger-Gerlach S (2009) Traumkörper – Körpertraum. Existenzanalyse 26, 2  
 Jaeger-Gerlach S (2010) Den ganzen Tag hat es mich verfolgt. Gefühle im Traum am Tag verstehen. Existenzanalyse 27, 2, 36–40  
 Jaeger-Gerlach S (2014) ENTA. Skriptum  
 Kolbe Ch (2014–2017) Skriptum (eigene Mitschrift). GLE-D Beraterausbildung B14 am Berliner Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie  
 Kunert R (1991) Traumsprache und Traumverstehen. In: Längle A (Hg) Wertbegegnung. Phänomene und Methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag

- Längle A (2003) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Emotion und Existenz, Kongreßbericht 1994 und 1998: GLE Wien
- Längle A, Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas
- Rowling JK (1999) Harry Potter und der Gefangene von Askaban. Hamburg: Carlsen
- Vetter H (1991) Die Bedeutung der Phänomenologie für die Psychotherapie. Vortrag am 21. 6. 1991 auf der 1. Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Daseinsanalyse in Wien
- Wys D (1988) Traumbewußtsein. Göttingen: Vandenhoeck+Ruprecht

**Anschrift der Verfasserin:**

*BEATRIX ALTHEN-SCHNIPPENKOETTER*  
*Mommensenstraße 6*  
*D-10629 Berlin*  
*mail@existenzanalyse-althen.de*  
*www.existenzanalyse-althen.de*